PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Åben gruppe for patienter med bipolar affektiv sindslidelse

Åben gruppe er et tilbud til dig, der er tilknyttet Enhed for Bipolar Lidelse. Du kan bruge gruppen, når du oplever, at du er særligt belastet af din situation og har brug for nogen at dele dine tanker og følelser med.

Bipolar affektiv sindslidelse er en alvorlig sindslidelse, der medfører ekstreme udsving i humør og markante ændringer i fremtræden og adfærd. Det kan være særdeles udfordrende både for dig og dine pårørende. I kan opleve svære følelsesmæssige reaktioner som fx afmagt, frustration og fortvivlelse, og det kan medføre skænderier, konflikter, trusler om brud - eller brud på relationer samt tab af håb og drømme.

Åben gruppe kan være en slags time out for dig i de perioder, hvor du har det særlig svært. I gruppen har du mulighed for at tale med andre om, hvordan du har det – og hvad du kan gøre for at bedre din situation.

Åben gruppe mødes hver anden uge i 1½ time – og du kan frit møde op efter behov.

SÅDAN FOREGÅR EN ET MØDE I GRUPPEN

Gruppen ledes af en sygeplejerske og en psykolog, som begge er tilknyttet Enhed for Bipolar Lidelse.

Hver gang begynder vi med en præsentationsrunde og en kort gennemgang af rammerne for gruppen.

Herefter vil du og de andre, der er mødt op, få mulighed for at dele jeres tanker og følelser om det, der er særligt svært for tiden. Det kan være en hjælp i sig selv at få sat ord på det – og I kan støtte hinanden ved at tale om, hvordan situationen kan forbedres for jer hver især.

Det er ikke sikkert, du kan gå hjem med en konkret løsning på det, du har det svært med, men det at sætte ord på egne tanker og følelser sammen med andre kan være et vigtigt skridt på vejen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding er ikke nødvendig
Du kan deltage i Åben gruppe, når du har behov for det. Der er ikke krav om tilmelding.
Du kan deltage i gruppen en enkelt gang eller flere gange – du bestemmer selv.

Deltagere
Da gruppen er åben, vil det være forskelligt fra gang til gang, hvor mange der er med – og hvem der er med.

Tid
Gruppen mødes **mandage i lige uger fra kl. 14.00-15.30**. Hvis du ønsker at deltage, er det vigtigt, at du møder til tiden, da det kan være forstyrrende for de andre, hvis du først kommer, når mødet er gået i gang.

Sted
Åben gruppe mødes i grupperummet (Lokale 123b) i Enhed for Bipolar Lidelse, Mølleparkvej 10.

Tavshedspligt
Der er tavshedspligt i gruppen, og det er ganske frivilligt, hvor meget du vil dele. Dog er det vigtigt for dit udbytte af gruppen, at du er indstillet på at bidrage.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Enhed for Bipolar Lidelse
Tlf. 97 64 44 21
Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag: kl. 8-10 og 12.30-15,
fredag: kl. 8-10 og 12.30-14.